

# コツコツ取り組もう！骨の健康

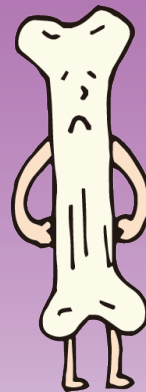


男女問わず、加齢と共に骨はもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。そのまま要介護や寝たきりになってしまうこともあります。骨の健康についてのお話と骨粗鬆症チームによる簡単な食事や運動のコツで骨粗鬆症を予防、改善しましょう。

歳を取っても  
食事や運動を意識して  
コツコツ続ければ  
丈夫な骨に  
なれるんだよ！



最近、背が縮んだ  
ような気がするよ。  
背中や腰が痛いし。  
歳だから  
仕方ないのかな。



日時：2019年12月3日（火） 14：00～15：30  
会場：前橋市 桂萱公民館 ホール  
講師：善衆会病院 整形外科医 恩田 啓・骨粗鬆症チーム  
定員：100人  
参加費：無料

申込先 TEL：027-289-8932  
(善衆会病院総務課直通) (月～金 9:00～17:00)

